

すこやか通信



R5.10.20
発行



秋の夜長の季節となりました。朝夕や天気によって気温が変化しやすくなります。この変化で、体調不良や歩きにくさが出てきやすいため衣服の調整をしてすごしていきたいと思います。今回は猫背の姿勢についてご紹介いたします。

年を重ねると段々と背中が曲がり猫背姿勢になってしまいます。正式には脊椎後湾症(せきついこうわんしよう)といいますが、猫背姿勢になってしまつと内臓が圧迫され機能しにくくなつたり、肺が膨らまず持久力の低下、足が上がらず転倒のリスクが高まります。

「気を付けることの一つとしていわれるのが、「普段の姿勢」です。一日の多くが椅子やソファに座つて過ごすことが多いかと思ひます。その時間は体が楽ですが、足の付け根や後ろ側の筋肉が硬くなり猫背姿勢を助長してしまいます。左の図を見て普段の姿勢を正しくすることを意識しましょう。かっこいい姿勢でお過ごしくださいね！

円背の方のNG姿勢(座位)

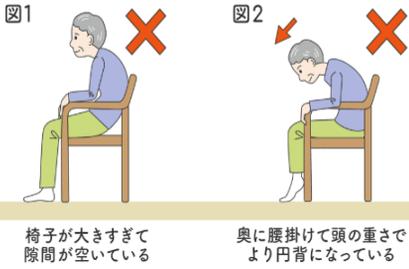
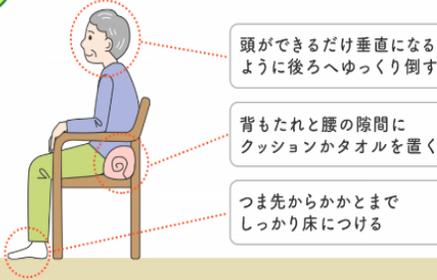


図1 椅子が大きすぎて隙間が空いている

図2 奥に腰掛けて頭の重さでより円背になっている

円背の方の正しいポジショニング

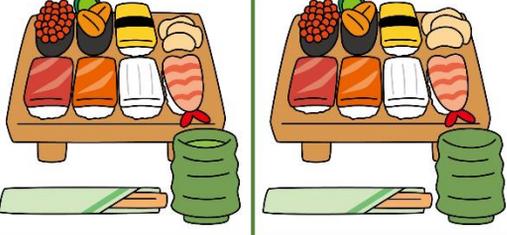


- 頭ができるだけ垂直になるように後ろへゆっくり倒す
- 背もたれと腰の隙間にクッションかタオルを置く
- つま先からかかとまでしっかり床につける

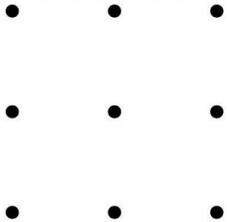
3つあるよ

間違いさがしクイズ

4



つながった4本の直線で9つすべての点を結んでください。



一筆書きで直線を4本引き全部の点をつなぎます

インフルエンザワクチン接種がはじまっています



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝

紅葉の季節になってきました！

最上山では色鮮やかな紅葉のじゅうたんが敷かれた遊歩道を散策できます。今年11月11日(土)11月26日(日)の17時30分〜21時まで、ライトアップが行われます。植物が紅葉するときに赤や黄色に色づきますがモミジなど一部の植物には血液型が存在するようです。しかも人間と同じでA、B、O、AB型たそので、O型は赤色、AB型は黄色に色づきます。ほとんどがO型で赤くなりますが、たまに見かける黄色いものはめずらしいAB型なのでこれから紅葉した際は探してみてくださいね。

